Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La planification budgétaire : vivre selon vos moyens

Que l'argent soit pour vous une source de préoccupation ou non, il est impossible de nier que la vie serait beaucoup plus confortable, assurée et facile si nous exercions un meilleur contrôle sur nos finances personnelles. Pour y parvenir, vous devrez faire le point et établir un budget réaliste.



La perte de contrôle

Les problèmes d'argent sont l'une des principales sources de stress. S'il est facile d'avoir des dettes, il est difficile, mais non impossible de s'en sortir. Que vous ayez de la difficulté à rencontrer les fins de mois ou que vous tentiez de modifier votre tendance à dépenser, pour transformer une habitude négative, il faut procéder étape par étape, obtenir du soutien et adopter des habitudes positives.

Les signes habituels d'une mauvaise gestion financière comprennent, entre autres :

- Les crises financières sont devenues chose courante.
- Vous vous inquiétez de ce qui pourrait se produire si…
- Vous n'avez pas établi un budget ou il est irréaliste.
- Les dépenses occasionnelles ou imprévues (les fêtes, les vacances, les maladies) n'ont pas été planifiées.
- Vos achats à crédit dépassent votre capacité de remboursement.
- Vous empruntez aux mauvais endroits et le taux d'intérêt est trop élevé.
- Vous louez au lieu d'acheter.
- Vous n'avez pas de REER ou celui que vous avez a été choisi à la hâte, sans prendre en considération les options, les investissements et les coûts fondamentaux.

La planification budgétaire personnelle

La première chose à faire pour redresser votre situation financière consiste à établir un budget personnel qui assurera que vous vivez selon vos moyens. En voici les grandes lignes :

- Commencez par noter dans un journal toutes vos dépenses quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles.
- Dressez la liste de vos dépenses mensuelles fixes. Fixez la date et le mode de paiement de chaque facture afin de vous assurer qu'elles sont payées tous les mois avant la date limite. Tirez profit des

prélèvements bancaires préautorisés qui facilitent le paiement des factures. Le fait d'effectuer rapidement vos paiements vous permet de connaître vos entrées et sorties d'argent et, à la longue, vous améliorerez votre cote de solvabilité.

- Allouez un certain montant aux dépenses variables, par exemple, l'épicerie, les cadeaux, le nettoyage à sec et les loisirs. Soyez réaliste; un montant insuffisant risquera d'avoir des répercussions négatives sur vos ressources financières.

- Payez-vous en premier. Tous les mois, placez une somme d'argent dans un compte d'épargne; un montant aussi petit que 25,00 $ par mois finira par représenter une somme intéressante. Efforcez-vous de placer dans ce compte d'épargne dix pour cent de votre salaire annuel net.

- Pour que votre budget produise des résultats, il doit être flexible. Prévoyez des dépenses imprévues, par exemple, des réparations à la voiture, un voyage non prévu et des frais médicaux imprévisibles.

Les petites économies se transformeront en épargnes importantes

Pour vous aider à bien démarrer votre nouveau budget, vous devez examiner la possibilité de réduire vos dépenses courantes sans modifier radicalement votre mode de vie. Vous pourriez, entre autres :

- Vérifier quel serait le meilleur prix pour votre assurance automobile et votre assurance résidentielle. Vous pourriez faire augmenter le montant de votre franchise afin de diminuer votre prime.

- Examinez la possibilité de réduire vos paiements hypothécaires. Si vous pouvez le faire et si les modalités de votre contrat hypothécaire le permettent, effectuez des paiements bimensuels. C'est comme si vous ajoutiez un versement mensuel chaque année.

- Prenez moins souvent des repas au restaurant. En plus d'épargner, vous apprécierez davantage les sorties au restaurant à l'occasion d'événements particuliers.

- Passez en revue votre journal de dépenses quotidiennes et déterminez les dépenses frivoles qui vous permettraient d'économiser. Par exemple, si vous achetez tous les mois des revues dans un kiosque, abonnez-vous afin de réduire le coût des revues. Si vous payez un supplément pour le nettoyage à sec en une journée ou une pénalité pour un retard à retourner des vidéos, ces frais pourraient être éliminés si vous consacrez quelques minutes à la planification en début de semaine.

Si l'argent ne peut apporter le bonheur, une bonne gestion de vos finances personnelles vous facilitera grandement la vie. Prenez la décision d'exercer un contrôle sur vos finances et ne laissez pas l'inverse se produire.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.